

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Дудукчан И. Федоренко А.

ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

энциклопедия



парный комплекс «108 форм»

Дудукчан И. Федоренко А.

Энциклопедия

ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

КНИГА 3

ПАРНЫЙ КОМПЛЕКС «108 форм»

«КСНА»

1095

Энциклопедия *ВИН ЧУН КУНГ-ФУ*

*Авторы: Дудукчан И.
Федоренко А.*

В книге в доступной форме представлен один из традиционных стилей рукопашного боя Китая — **ВИН ЧУН КУЕН**. Подробно изложены базовые принципы, техника, формы и методы тренировок.

© Дудукчан И., Федоренко А. 1995

© Дудукчан И.,
Першина И. иллюстрации. 1995

Краткая история школы

Система боевого искусства ВИН ЧУН, являющаяся одной из наиболее эффективных школ рукопашного боя, зародилась около трехсот лет назад в Китае. У истоков создания стиля стояла монахиня Нг-Май, чье мастерство ведения поединка не было превзойдено ни одним бойцом ее времени. Исходя из своих знаний шаолиньского КУНГ ФУ, она разработала новый, продуманный метод самозащиты. Ученицей грозной монахини была девушка по имени Вань Вин Чун, которая за три года индивидуальных занятий овладела всей системой. Переработав стиль Нг Май, Вань Вин Чун создала оригинальную технику боя голыми руками, которая в последствии стала называться ее именем. После смерти Вин Чун в середине XVII века развивать и совершенствовать стиль стал ее муж Лян Бак Чан. Он обучил врача Лян Лэй Квая, который передал свои знания актеру китайской оперы и известному фехтовальщику на ножах-бабочках Ван Вэй Бо. Последнему мастер техники длинного шеста Лян Джи Тай предположил такой обмен: внести в стиль ВИН ЧУН свою технику шеста, а за это изучить стиль боя ВАН ВЭЙ БО. Обмен состоялся и техника шеста, переработанная в соответствии с принципами ВИН ЧУН, была внесена в практику школы.

У Лян Джи Тая обучался врач Лян Ян, который в свою очередь обучил двух своих сыновей Лян Чуна и Лян Бака. Кроме сыновей Лян Ян передал знания о ВИН ЧУН еще одному человеку. Звали его Чан Ва Шун. У последнего было несколько учеников, среди которых оказались Нгуен Тэ Конг и Ип Мэн, с именами которых связывают дальнейшее развитие школы ВИН ЧУН.

Нгуен Тэ Конг после смерти Чан Вэй Шуна уехал во Вьетнам, где открыл школу и стал обучать искусству ВИН ЧУН.

Ип Мэн не спешил с передачей своих знаний другим. Лишь в 56 лет, переехав на постоянное проживание в Гонконг, он стал обучать других технике ВИН ЧУН. Его первыми учениками были служащие ресторана, но по мере распространения славы росло и число последователей. Воспитанником Ип Мэна был знаменитый киноактер и боец Брюс Ли.

С раннего времени учитель передал ведение занятий своим старшим ученикам, и поэтому следующие поколения мастеров были обучены преимущественно его помощниками. Благодаря этому, а также вследствие того, что ученики мало исправлялись Ип Мэном (китайский принцип обучения, ориентирующийся на внимательных

и талантливых учеников) появилось множество модификаций стиля Вин Чун, которые различаются не только написанием названия системы, но и техникой исполнения.

После смерти Ип Мэна в Гонконге была полная неясность в том, кого считать его преемником. Так как мастер не сделал перед смертью ясного распоряжения, то старшие ученики взяли руководство в семье Вин Чун в свои руки. При этом каждый из них основал свою собственную школу и собственные объединения, что привело к соперничеству и конкуренции, потому, что все они преподавали в Гонконге. И по сей день не достигнуто единства этих бывших учеников, причем отзываются они друг о друге весьма негативно. Как бы там ни было, но именно благодаря их стараниям система ВИН ЧУН не только не угасла, но и получила известность и признание во всем мире.

В настоящее время существует два крупных направления стиля ВИН ЧУН — Китайское (Гонконговское) и Вьетнамское. Первое связывают с именем Ип Мэна, второе с уже упоминавшимся выше Нгуен Тэ Конгом. Несмотря на сходство в базовых принципах и манере ведения поединка они отличаются набором формальной техники. Рассмотрим подробнее составляющие части обоих направлений этого боевого искусства.

Прежде всего необходимо сказать, что ВИН ЧУН — это техника боя на ближней дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Однако не следует думать, что работе ног в школе уделяется мало внимания. Техника ног очень изощрена и эффективна в реальном применении, поэтому в процессе тренировки ей уделяется достаточно внимания.

Отличительной особенностью техники рук ВИН ЧУН являются упражнения ЧИ САУ (склеенные кисти), которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять свою силу. Подобные упражнения имеются и для ног. У мастеров школы развито «шестое чувство», позволяющее опередить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом опередить его хотя бы на один ход, мягкость и податливость одолевают здесь грубую силу.

Арсенал школы закодирован в шести комплексах формальных упражнений — Тао. Первый «СИУ ЛИМ ТАО» («маленькая идея») выполняется на месте. В нем отрабатываются базовые движения и комбинации руками, а также происходит культивация внутренней энергии Ци. Второй «ЧУМ КИУ» (поиск рук) посвящен отработке защиты и контроля от нескольких нападающих.

Этот комплекс отрабатывается уже в движении и включает новые элементы техники — удары ногами и локтями и т.д. В третьем

«БИЛ ДЗЕ» (бьющие пальцы) отрабатывается техника работы пальцами и нанесение ударов по уязвимым точкам. Четвертый комплекс представляет собой работу с деревянным манекеном. Пятый и шестой комплексы посвящены отработке техники с оружием (шестом и «ножами-бабочками»). Все сказанное выше справедливо как для Китайского так и для Вьетнамского направления ВИН ЧУН. Однако существуют и некоторые различия, о которых следует упомянуть. Эти различия не так уж велики, но именно они составляют «фасад» этих направлений.

Во первых, последователи Тэ Конга в настоящее время изучают комплекс «кулак пяти зверей», отдавая таким образом дань уважения знаменитому шаолиньскому стилю.

Во вторых, различия составляют в наборе и манере ведения тренинга с деревянным манекеном. В Гонконге изучают комплекс «110 приемов на деревянном манекене», разработанный Ип Мэном. Во вьетнамском же направлении существует парный комплекс «108 форм», который можно выполнять вдвоем с партнером, на манекене или в одиночку.

Другие отличия не существенны, и упоминаться не будут.

В заключение следует сказать, что сейчас в мире создано несколько крупных организаций изучающих, развивающих и пропагандирующих искусство ВИН ЧУН. К их числу относятся «Всемирная организация ВИН ЧУН КУН-ФУ» под руководством Вильяма Чеуна, «Международная организация ВИН ЧУН КУН ФУ» под руководством Лян Тина, «Ассоциация Вин Чун Тэ Конга» под руководством Винг Занга и др.

Парная работа

Парной работе в школе ВИН ЧУН уделяется достаточно много внимания. Это, уже известная читателю, практика ЧИ САУ, ЛАП САУ, ФОН САУ. На более продвинутых этапах обучения приступают к изучению и отработке парных комплексов (дуйлянь). Они требуют прекрасной координации, чувства ритма, скорости, сочетания движений всех частей тела, понимания своего партнера. Дуйлянь — это еще не свободный бой, однако после продолжительного периода занятий удары наносятся с полной силой и скоростью, так что малейшая ошибка или недоработка в базовой технике может привести к травме. Поэтому к дуйлянь следует приступать лишь после того, как вы научитесь уверенно и без ошибок выполнять все базовые техники, а ваши движения будут сочетать в себе мощь атаки и мягкую силу отпора.

Практика парных комплексов разбивается на несколько этапов:

1. Отработка комплекса или отдельных связок без партнера. Оптимальным вариантом является разучивание нескольких движений, а затем отработка их в парном варианте.

2. Отработка связок в паре. Первоначально все связки отрабатываются медленно. При этом следует обращать внимание на следующие моменты:

— расстояние между партнерами должно быть таким, чтобы оно обеспечивало реальность проводимых действий, то есть удар мог достичь партнера в том случае, если он не заблокирует его или не сделает уход телом;

— выполняя приемы, направленные на травмирование суставов, следует проводить их плавно, без рывков, особенно на начальных этапах обучения. При этом надо следить, чтобы залом, если он будет проведен до конца, мог вызвать реальный болевой эффект;

— в начальном периоде все движения в связках проводятся ослабленно, отрабатывается качество выполнения движений и лишь затем обращается внимание на выброс силы в ударе.

3. Медленное выполнение всего комплекса, направленное на сочетание действий обоих партнеров. Старайтесь выполнять комплекс без излишних остановок. Не напрягайтесь ни физически, ни психически, сохраняя состояние естественного чередования расслабления и концентрации. Рассматривайте своего партнера не как соперника, но как нашего помощника.

4. Выполнение всего комплекса с необходимой скоростью и концентрацией.

В данной книге будет рассмотрен парный комплекс «108 форм».

Сейчас трудно сказать, кто и когда разработал этот комплекс. Существует несколько версий. Одна из них приписывает создание «108 форм» НГУЕН ТЭ КОНГУ. Достоверно одно, что данный комплекс был составлен одним из вьетнамских мастеров ВИН ЧУН.

Что же собой представляет комплекс «108 форм»? Как уже было сказано выше, это парный комплекс. Однако, забегая вперед, отметим, что «108 форм» могут отрабатываться и в одиночном варианте, и на деревянном манекене.

Цифра 108 подразумевает количество приемов, однако она не полностью отражает действительность. Строго говоря, в комплексе чуть более пятидесяти приемов, которые отрабатываются на правую и левую стороны. В сумме получается 108 приемов.

Особенностью выполнения комплекса является то, что он отрабатывается стоя на одном месте, то есть партнеры не передвигаются в каких-либо направлениях. Используется лишь поворот тела на 45° в стороны с целью ухода с линии атаки.

Практика «108 форм» предполагает, что один из партнеров выполняет роль атакующего, другой — защищающегося.

Действия первого партнера моделируют всевозможные варианты атаки, причем, в комплексе представлены не только одиночные, но и множество атакующих приемов, состоящих из двух, трех ударов.

Второй партнер, который как бы играет роль защищающегося, отрабатывает всевозможные варианты защиты (блокировки), а также контратакующие действия. Часто блок и контрудар сливаются в одно движение, что характерно для стиля ВИН ЧУН.

Следует отметить, что все действия защищающегося в контратаках направлены на поражение уязвимых точек на теле предполагаемого противника. Контрудары, как правило, наносятся в глаза, горло, висок, ключицу, сердце, солнечное сплетение. Очень много приемов, направленных на травмирование суставов рук и ног. В комплексе нет лишних, ненужных движений, все направлено на то, чтобы в реальном поединке, используя имеющиеся в комплексе приемы, вывести противника из строя в кратчайший срок.

В заключении хотелось бы выразить уверенность, что знакомство с комплексом «108 форм» поможет всем изучающим стиль ВИН ЧУН продвинуться еще на один шаг вперед по пути постижения искусства боя.

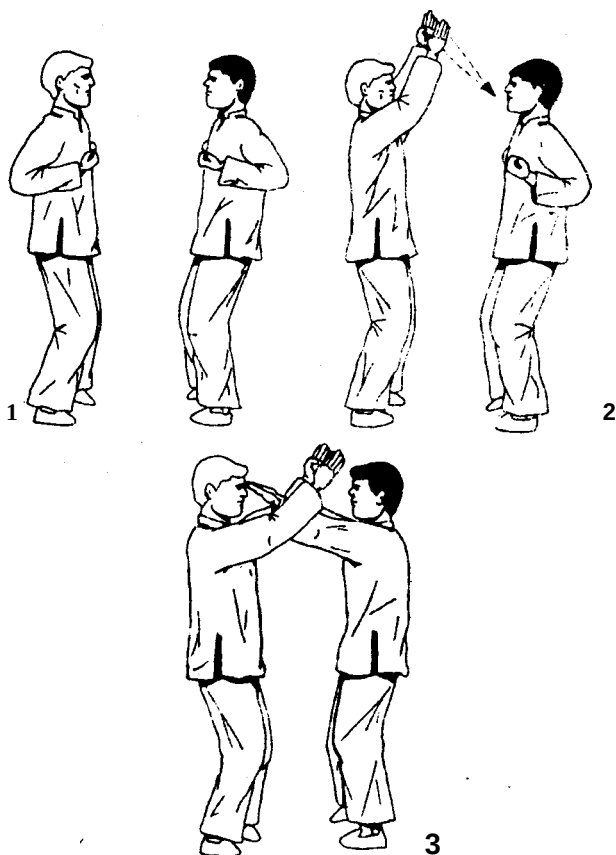
«108 форм»

(описание комплекса)

Исходное положение: партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки, в фронтальной стойке ВИН ЧУН. Руки согнуты в локтях, кулаки у груди (рис. 1). Данное положение является также и промежуточным между выполнением очередной формы.

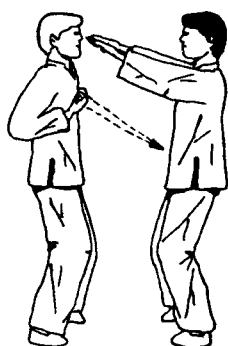
Форма 1

Ваш партнер поднимает обе руки вверх (рис. 2) и наносит двойной удар ребром ладони в шею. Вы защищаетесь двойным БИЛ САУ (рис. 3). Как видно из рисунка, блокируя удар партнера, вы одновременно контратакуете, нанося удар пальцами в глаза.

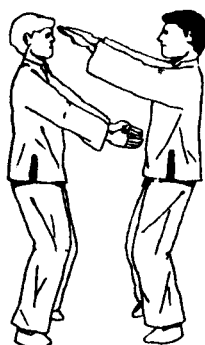


Форма 2

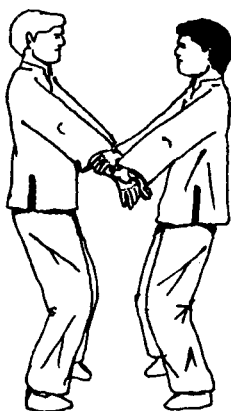
Ваш партнер отводит кулаки к груди. Вы остаетесь в положении с вытянутыми руками (рис. 4). Партнер наносит двойной удар пальцами в живот (рис. 5). Вы блокируете его атаку движением ГУМ САУ обеими руками (рис. 6). Далее необходимо вернуться в исходное положение (рис. 7).



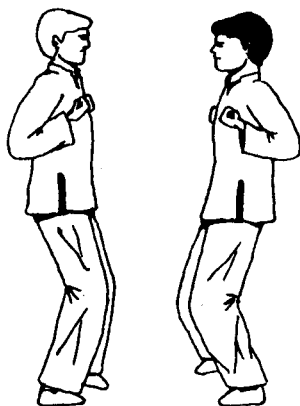
4



5



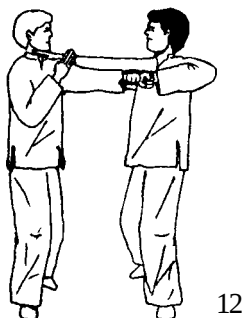
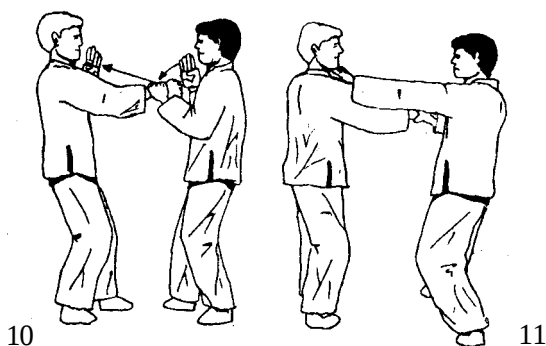
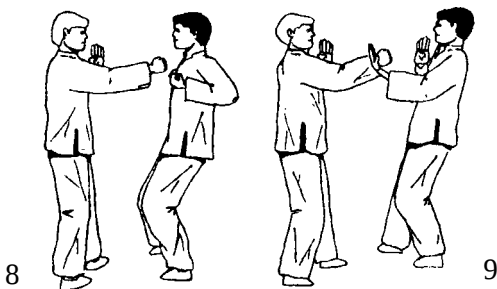
6



7

Форма 3-4

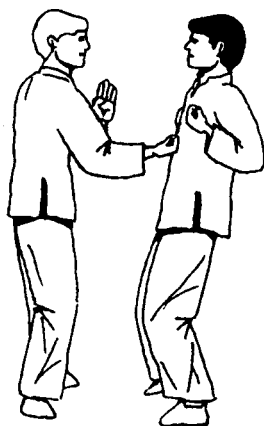
Ваш партнер наносит прямой удар НОУ МУН ЧУЙ в голову (рис. 8). Вы блокируете атаку партнера движением ФОК САУ, при этом необходимо развернуть тело вправо на 45° (рис. 9, 10). Не останавливаясь, нанесите удар ребром ладони в шею. Во время нанесения удара, правой рукой захватите правую руку партнера и потяните ее на себя (рис. 11). Далее форма выполняется в симметричном отображении. Ваш партнер атакует левой рукой, а вы, развернувшись влево, блокируете и контратакуете правой рукой. На рис. 12 изображено конечное положение формы.



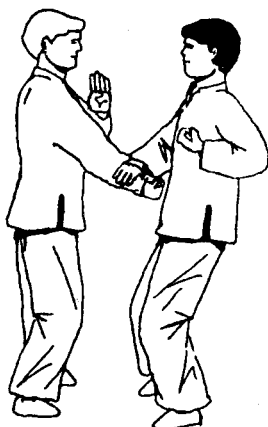
Форма 5-6

Партнер наносит прямой (буравящий) удар кулаком снизу вверх в область солнечного сплетения (рис. 13). Вы блокируете атаку партнера движением ГУМ САУ (рис. 14). Далее разворачиваясь телом вправо, отведите руку партнера в сторону, одновременно нанося левой рукой удар основанием ладони УН ДЖЕУН (рис. 15).

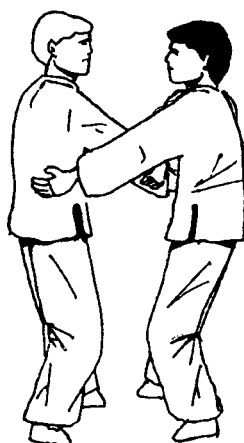
Далее форма выполняется в симметричном отображении. На рис. 16 изображено конечное положение формы.



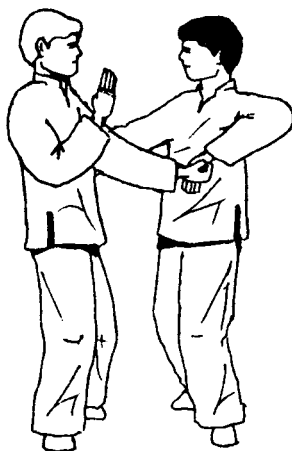
13



14



15



16

Форма 7-10

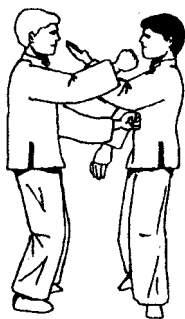
Партнер наносит одновременно обеими руками прямой удар НОУ МУН ЧУЙ. Левый кулак направлен в голову, а правый — в солнечное сплетение (рис. 17). Вы защищаетесь двойным блоком КВУН САУ, разворачиваясь телом вправо (рис. 18). Ваш партнер повторяет атаку, поменяв руки. Вы блокируете атаку, опять используя движение КВУН САУ и разворачиваетесь телом влево (рис. 19). Не останавливаясь, правой рукой выполните блок ТАН САУ, а левой нанесите удар основанием ладони УН ДЖЕУН в область сердца (рис. 20). Далее форма повторяется в симметричном отображении. На рис. 21 изображено конечное положение формы.



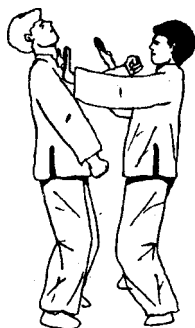
17



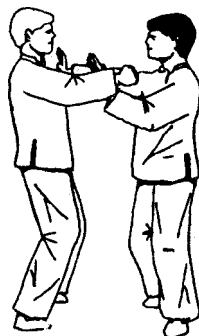
18



19



20

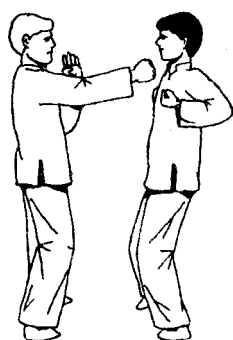


21

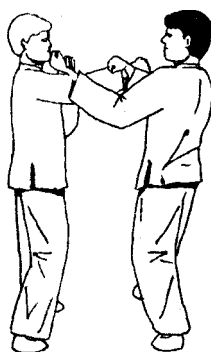
Форма 11-12

Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 22). Вы разворачиваетесь вправо и одновременно двумя руками выполняете защиту и контратаку. Правая рука выполняет защиту внешней частью предплечья, а левая наносит удар кулаком в голову (рис. 23). Необходимо, чтобы ваша бьющая рука как бы скользила по руке партнера, сбивала ее с первоначальной траектории.

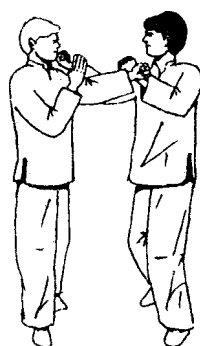
Далее форма выполняется на другую сторону (рис. 24).



22



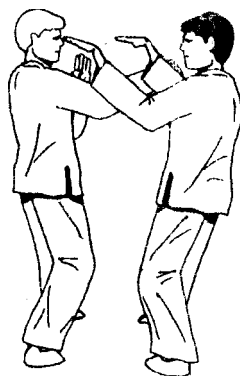
23



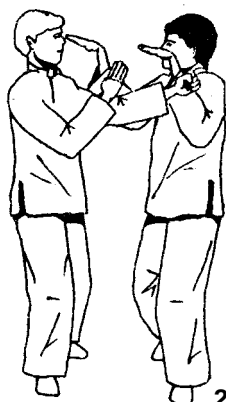
24

Форма 13-14

Партнер наносит прямой удар НОУ МУН ЧУЙ в голову. Вы блокируете атаку одновременно двумя руками, выполняющими движение БИЛ САУ. Правая рука до конца не выпрямляется. Левая разгибается в локте полностью и наносит удар в глаза (рис. 25). Далее форма выполняется на другую сторону (рис. 26).



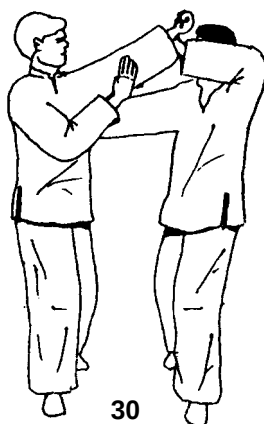
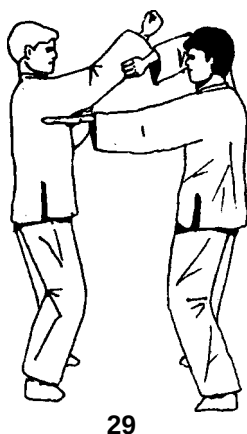
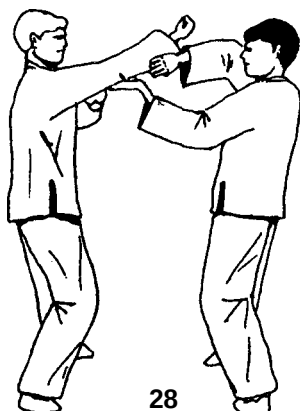
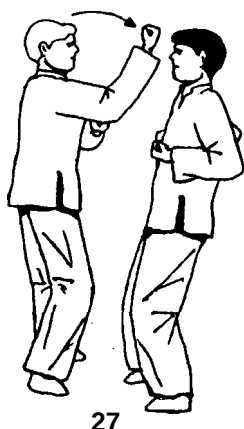
25



26

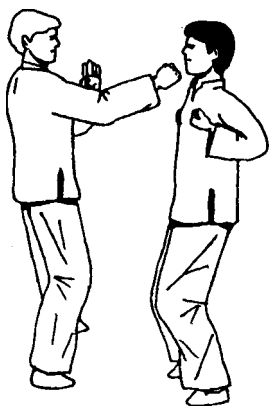
Форма 15-16

Партнер атакует рубящим ударом в голову (рис. 27). Вы блокируете одновременно обеими руками, разворачиваясь вправо. Правая рука выполняет блок внешней частью предплечья, а левая наносит удар основанием ладони в локтевой сустав руки партнера (рис. 28). Не останавливаясь, нанесите удар пальцами в подмышечную впадину (рис. 29). Далее форма выполняется в симметричном отображении. На рис. 30 изображено конечное положение формы.

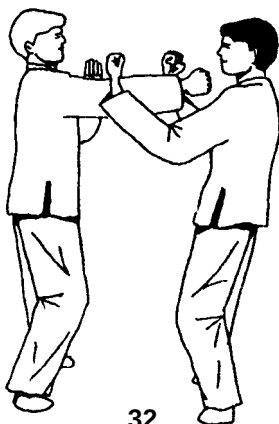


Форма 17-18

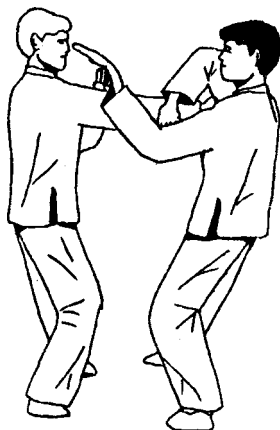
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 31). Вы блокируете одновременно двумя руками, выполняя движение ДЖАН САУ, и разворачиваясь вправо (рис. 32). В реальном поединке использование данного двойного блока должно привести к травме локтевого сустава руки противника. После двойного блока немедленно нанесите левой рукой БИЛ САУ в глаза, при этом правая рука уводит руку партнера в сторону (рис. 33). Далее форма выполняется в симметричном отображении. На рис. 34 изображено конечное положение формы.



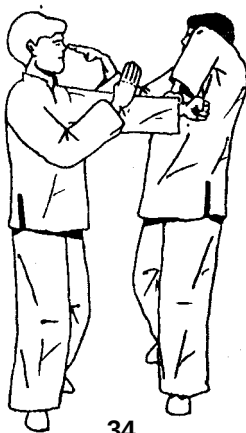
31



32



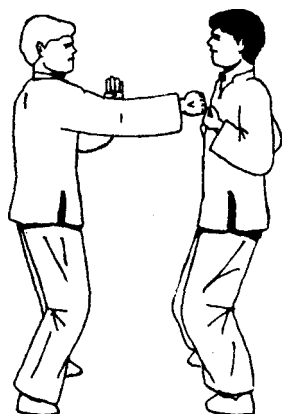
33



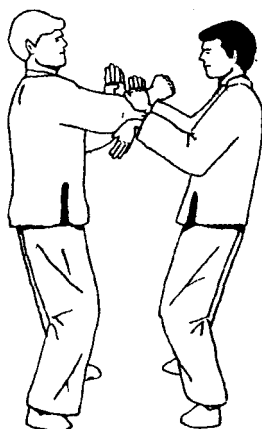
34

Форма 19-20

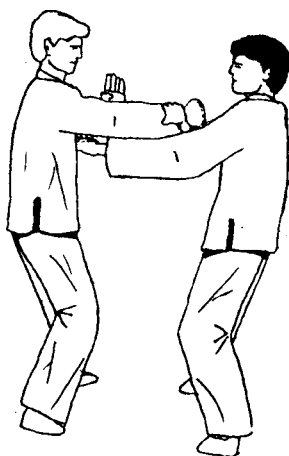
Партнер атакует прямым ударом в грудь (рис. 35). Вы разворачиваетесь вправо и одновременно двумя руками нейтрализуете атаку. При этом правая рука выполняет блок У САУ, а левая удар основанием ладони ДАЙ ДЖУН (рис. 36). Не останавливаясь, захватите правой рукой руку партнера в области запястья, а левой — нанесите удар ребром ладони в грудь. Во время удара необходимо потянуть партнера на себя (рис. 37). Выполните форму на другую сторону. На рис. 38 изображено конечное положение формы.



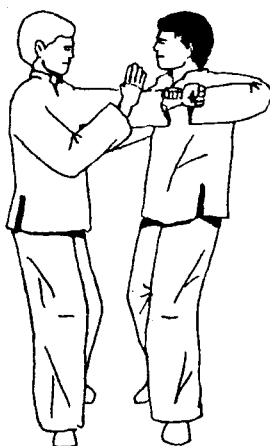
35



36



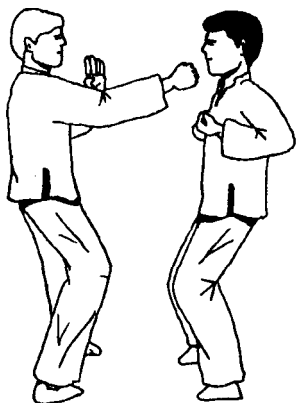
37



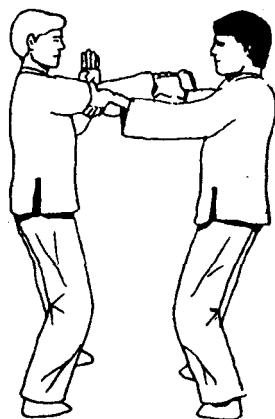
38

Форма 21-22

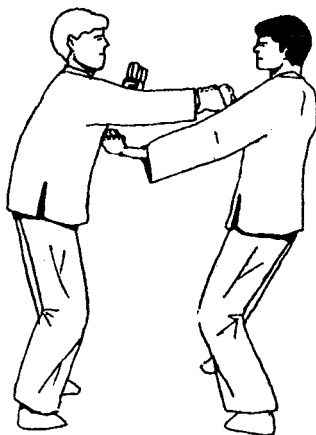
Партнер наносит прямой удар в голову (рис. 39). Вы, разворачиваясь вправо, захватываете руку партнера своей правой рукой в области запястья, а левой — в области локтевого сустава (рис. 40). Потяните партнера на себя, пытаясь вывести его из равновесия, и моментально нанесите удар ребром ладони левой руки в грудь, при этом продолжайте удерживать руку партнера своей правой рукой (рис. 41). Далее выполните форму в симметричном отображении. На рис. 42 изображено конечное положение формы.



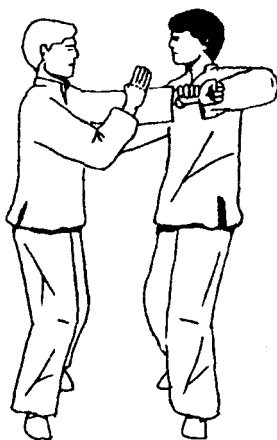
39



40



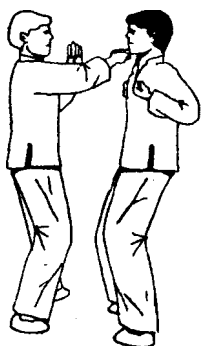
41



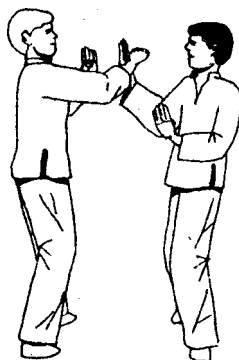
42

Форма 23-24

Партнер наносит боковой удар кулаком в голову (рис. 43). Вы блокируете удар движением Джан Сау или Фок Сау, разворачиваясь телом влево (рис. 44). Захватите руку партнера в области запястья (рис. 45), после чего развернитесь вправо, потяните партнера за руку на себя, а левой рукой нанесите круговой удар основанием ладони в затылок (рис. 46). Затем, не останавливаясь, нанесите удар ребром ладони в горло (рис. 47). Далее выполните форму на другую сторону. На рис. 48 изображено конечное положение формы.



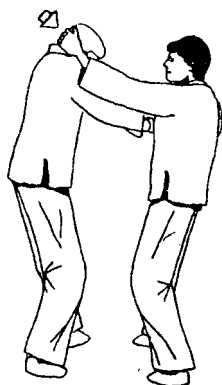
43



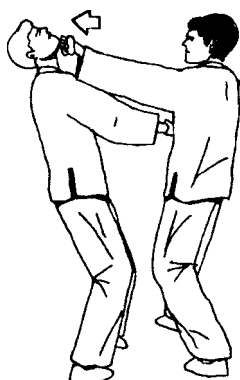
44



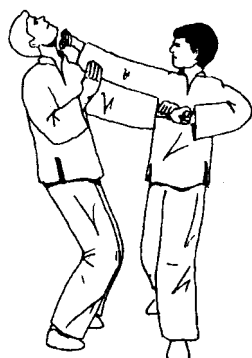
45



46



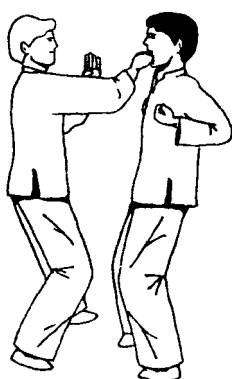
47



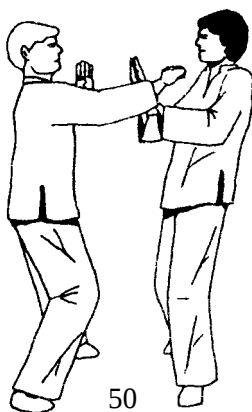
48

Форма 25-26

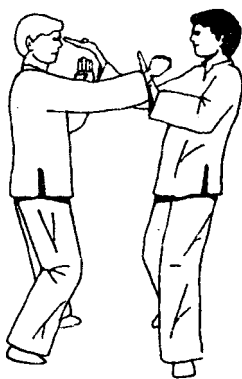
Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 49). Вы блокируете двумя руками одновременно, разворачиваясь телом влево. Левая рука выполняет блок У Сау, а правая — Джан Сау. Ладони рук почти соприкасаются друг с другом (рис. 50). Не останавливаясь, нанесите правой рукой удар пальцами в глаза (рис. 51). Далее форма выполняется на другую сторону. На рис. 52 изображено конечное положение формы.



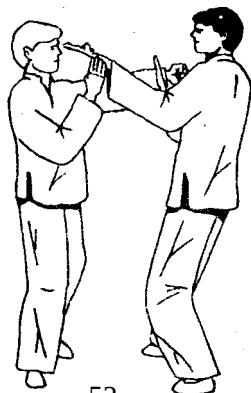
49



50



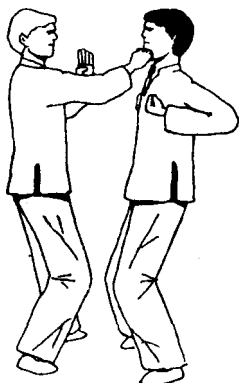
51



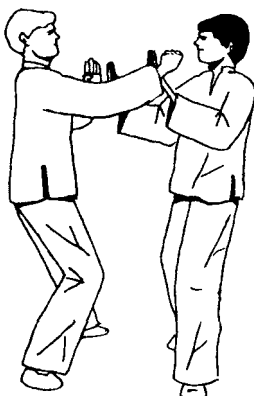
52

Форма 27-28

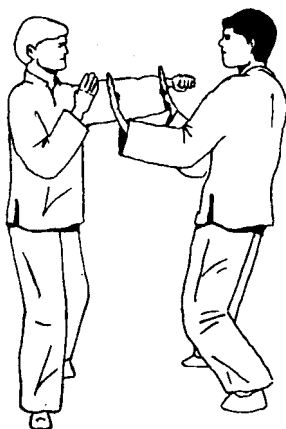
Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 53). Вы блокируете одновременно двумя руками, разворачиваясь телом влево. Левая рука выполняет блок У Сау, правая рука выполняет блок Джан Сау. Необходимо как можно сильнее ударить в область локтевого сустава с внутренней стороны (рис. 54). Далее форма выполняется на другую сторону (рис. 55).



53



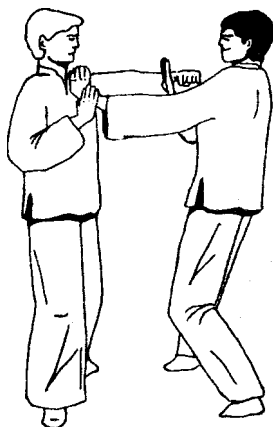
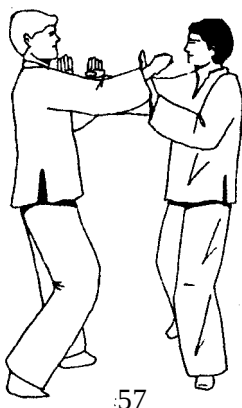
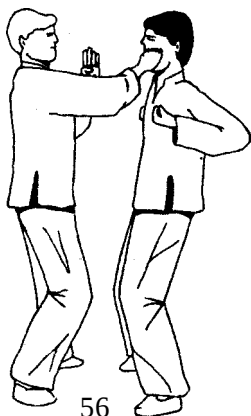
54



55

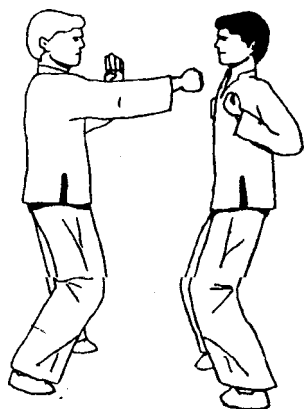
Форма 29-30

Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 56). Вы блокируете атаку движением У САУ левой рукой, одновременно нанося правой удар ребром ладони в ключицу. Все действия сопровождаются разворотом тела влево (рис. 57). Далее форма выполняется на другую сторону (рис. 58).

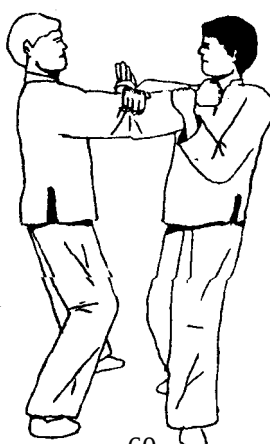


Форма 31-32

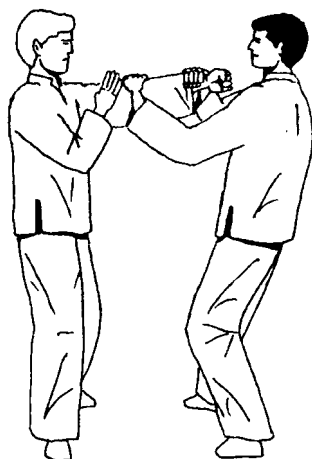
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 59). Вы, разворачиваясь телом влево, двумя руками захватываете руку партнера в области запястья и локтевого сустава, и выполняете как бы разрывающее движение руками в разные стороны. Такое действие в реальном поединке должно приводить к травме руки в локтевом суставе (рис. 60). Далее выполните форму на другую сторону (рис. 61).



59



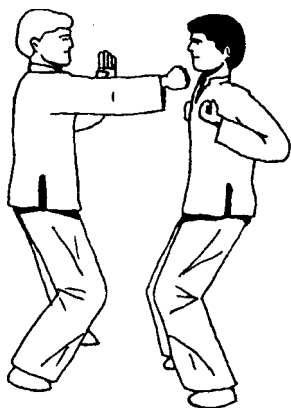
60



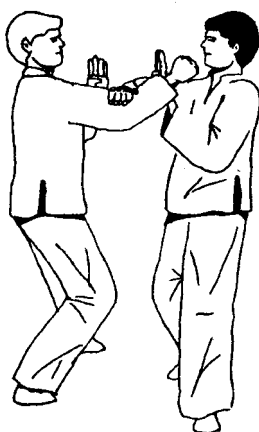
61

Форма 33-34

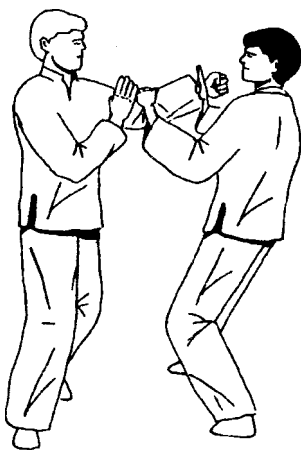
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 62). Вы, разворачиваясь влево, блокируете атаку, выполняя левой рукой движение У Сау, а правой, захватив руку партнера в области локтевого сустава, выполняете тянущее движение на себя и в сторону, что в реальном поединке должно привести к травме локтевого сустава (рис. 63). Далее форму выполните на другую сторону (рис. 64).



62



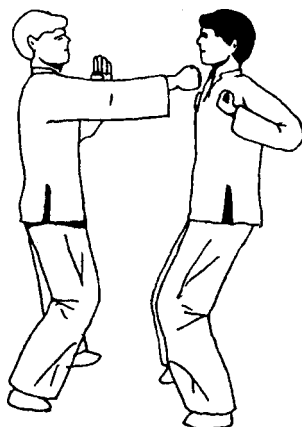
63



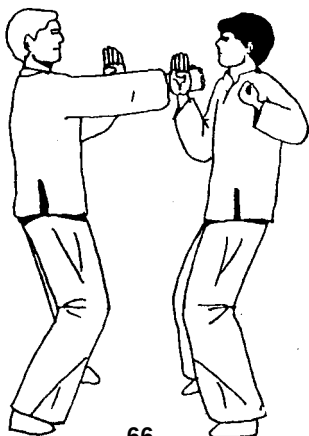
64

Форма 35-36

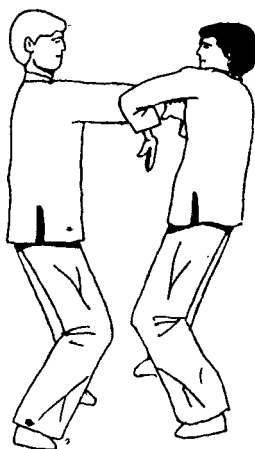
Партнер атакует прямым ударом Ноу Мун Чуй (рис. 65). Вы блокируете удар движением У Сау (рис. 66), захватываете руку партнера в области запястья, разворачиваетесь вправо и одновременно наносите удар локтем в локтевой сустав руки партнера (рис. 67). Не останавливаясь, продолжите контратаку ударом ребром ладони в грудь партнера (рис. 68). Далее форму выполните на другую сторону.



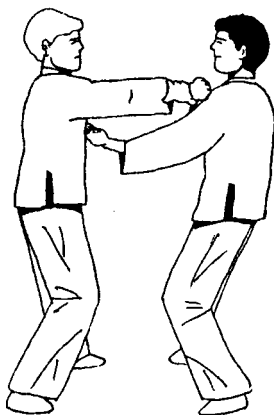
65



66



67

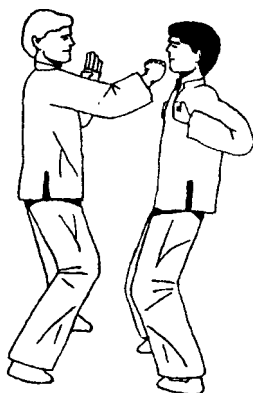


68

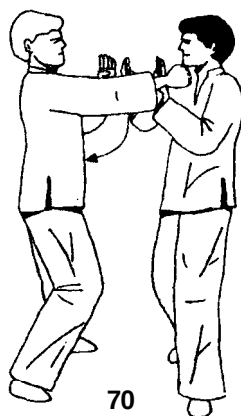
Форма 37-40

Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 69). Вы блокируете удар одновременно двумя руками. Правая выполняет блок Джан Сау, левая — У Сау (рис. 70).

Партнер продолжает атаку, нанося левой рукой апперкот («буравящий удар») (рис. 71). Вы отвечаете ударом ребром ладони в солнечное сплетение (рис. 72). В данном случае Вы блокируете и контратакуете одним движением. Далее форма выполняется на другую сторону.



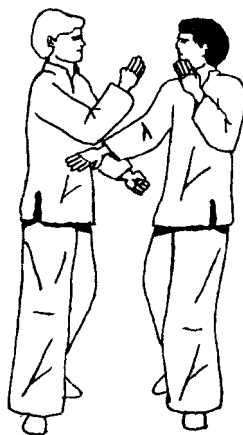
69



70



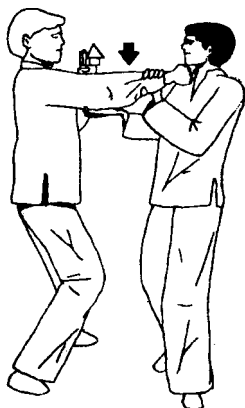
71



72

Форма 41-44

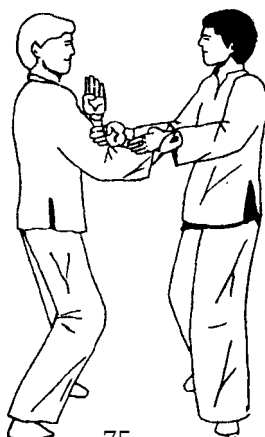
Партнер атакует боковым ударом в голову правой рукой. Вы, разворачиваясь влево, захватываете руку партнера за запястье своей левой рукой и тяните ее вниз, одновременно нанося правой рукой удар основанием ладони в область локтевого сустава. На рисунке стрелками показаны направления прилагаемых усилий (рис. 73). Далее партнер атакует левой рукой. Вы разворачиваетесь вправо, выполняете вышеописанные действия, сменив руки (рис. 74). Затем партнер атакует апперкотом. Вы блокируете двумя руками одновременно, выполняя движение Гум Сау (рис. 75). Не останавливаясь, нанесите правой рукой прямой удар в голову (рис. 76). Повторите форму в симметричном отображении.



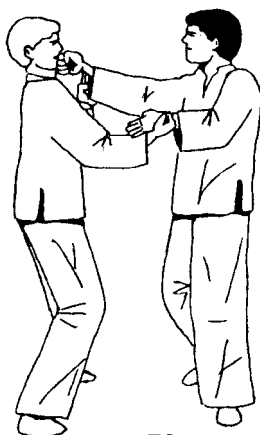
73



74



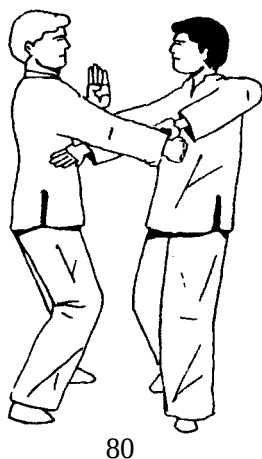
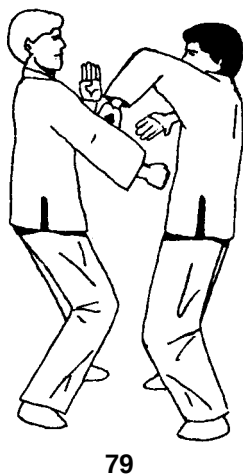
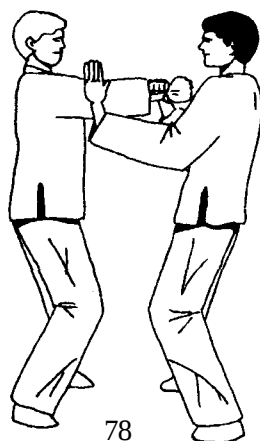
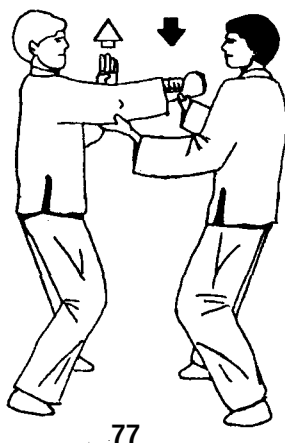
75



76

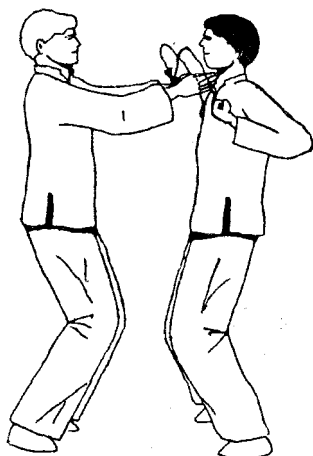
Форма 45-46

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы, развернувшись вправо, захватываете руку партнера своей правой рукой и тяните ее вниз, а левой наносите удар основанием ладони снизу вверх в область локтевого сустава (рис. 77). Не останавливаясь накройте своей рукой руку партнера и отведите ее с центральной линии (рис. 79), после чего правой рукой нанесите удар ребром ладони по ребрам (рис. 80). Выполните форму в симметричном отображении.

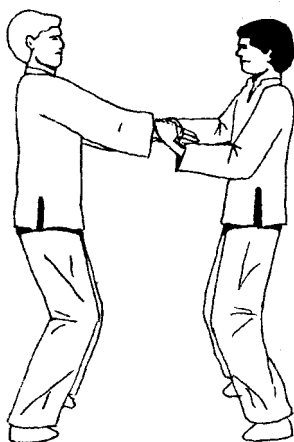


Форма 47

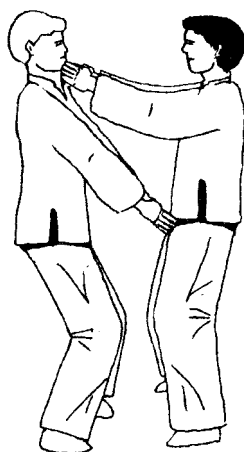
Партнер атакует одновременно двумя руками, направляя удар пальцами в горло (рис. 81). Вы накрываете руки партнера сверху и прижимаете их вниз (рис. 82). После чего, не останавливаясь, наносите удар Бил Сау двумя руками в горло (рис. 83).



81



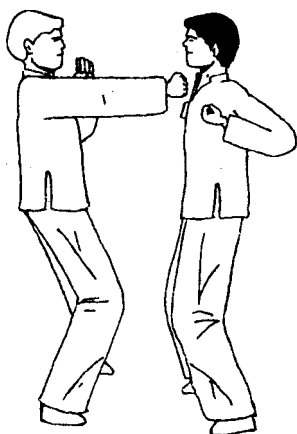
82



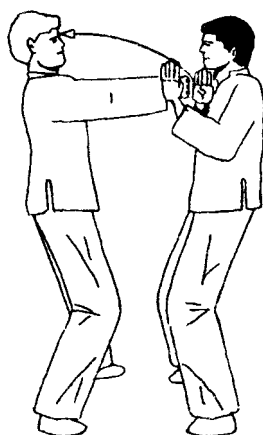
83

Форма 48-49

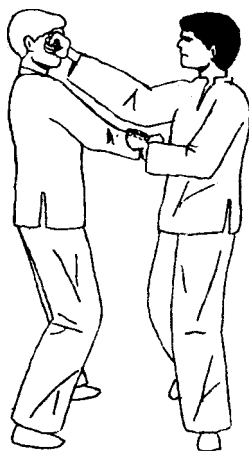
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 84). Вы блокируете удар движением Пак Сау (рис. 85). Затем давите на руку партнера вниз и одновременно, разворачиваясь телом влево, правой рукой наносите удар кулаком в висок (рис. 86). Далее выполните форму на другую руку.



84



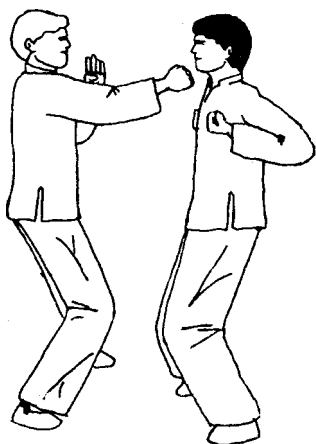
85



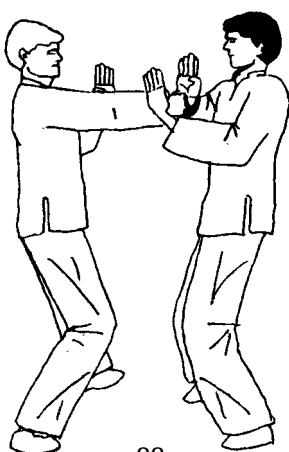
86

Форма 50-51

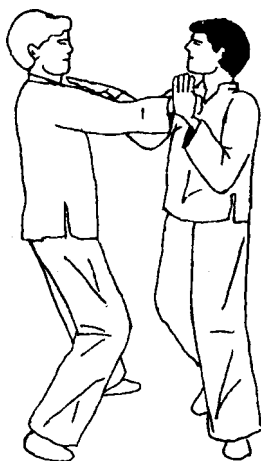
Партнер наносит прямой удар в голову (рис. 87). Вы блокируете удар движением Пак Сау левой рукой (рис. 88). Не останавливаясь развернитесь влево и нанесите правой рукой удар пальцами Бил Сау В горло (рис. 89). Далее выполните форму на другую сторону.



87



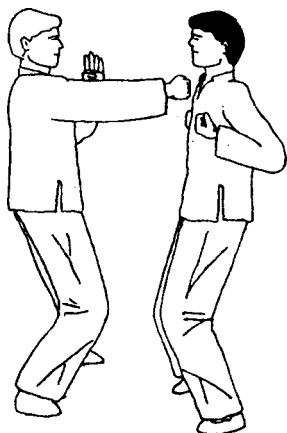
88



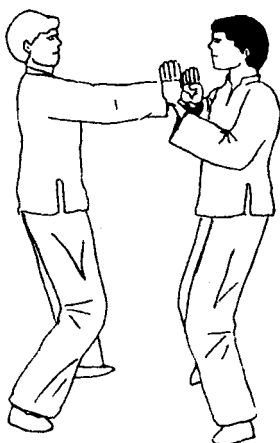
89

Форма 52-53

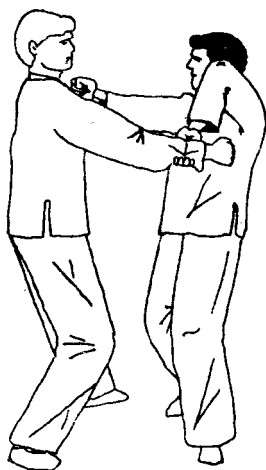
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 90). Вы блокируете удар движением Пак Сау (рис. 91). Накрываете руку партнера своей рукой и уводите ее с центральной линии. Одновременно с этим, развернувшись влево, наносите правой рукой удар кулаком в горло либо подбородок (рис. 92). Далее выполните форму на другую сторону.



90



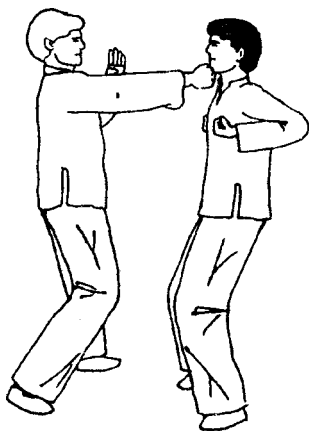
91



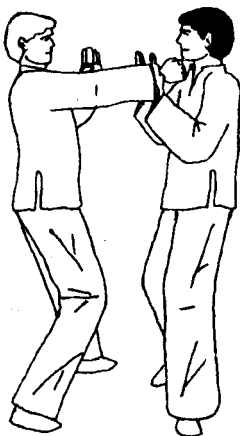
92

Форма 54-55

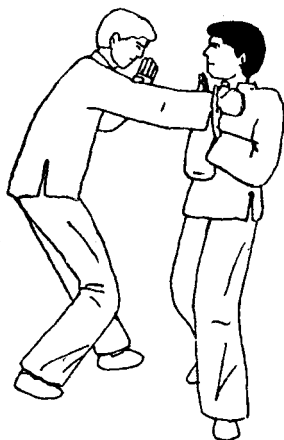
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 93). Вы блокируете удар одновременно двумя руками, выполняя блок Джан Сау с разных сторон относительно руки партнера (рис. 94). Потяните партнера на себя за руку (рис. 95). Не останавливаясь, нанесите обеими руками удар ребром ладони в шею и ребра (рис. 96). Далее выполните форму на другую сторону.



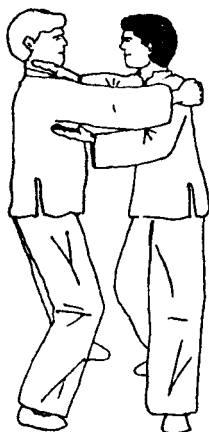
93



94



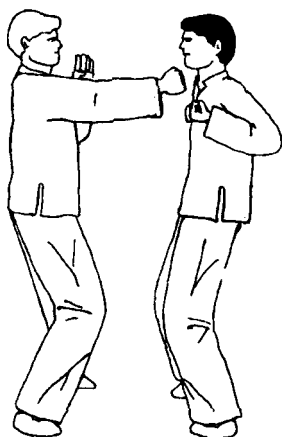
95



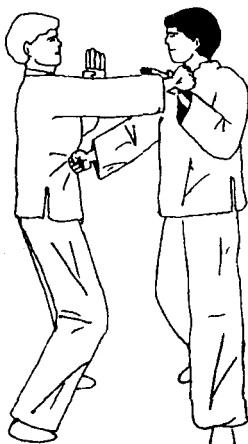
96

Форма 56-57

Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 97). Вы, разворачиваясь влево, левой рукой выполняете блок Тан Сау, а правой наносите удар кулаком в солнечное сплетение (рис. 98). Далее выполните форму на другую сторону (рис. 99).



97



98



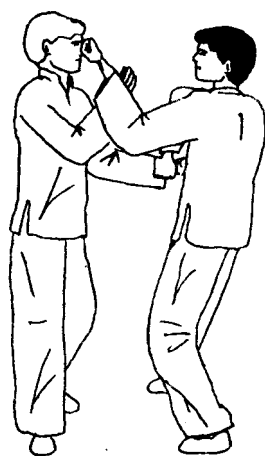
99



100



101



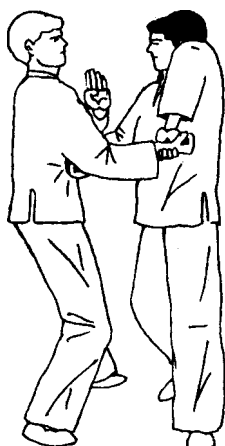
102

Форма 60-61

Партнер атакует апперкотом (рис. 103). Вы, разворачиваясь влево, уводите руку партнера с центральной линии своей левой рукой, одновременно нанося правой «буравящий» удар кулаком в солнечное сплетение (рис. 104). Далее выполните форму на другую сторону (рис. 105).



103



104



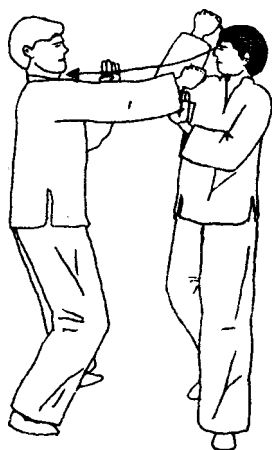
105

Форма 62-63

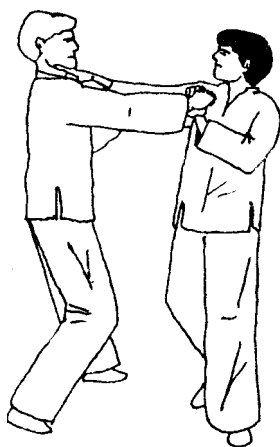
Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 106). Вы, разворачиваясь влево, наносите удар локтем снизу вверх по руке партнера, подбивая ее вверх и в сторону (рис. 107). Не останавливаясь, нанесите удар ребром ладони в шею (рис. 108). Далее выполните форму на другую сторону.



106



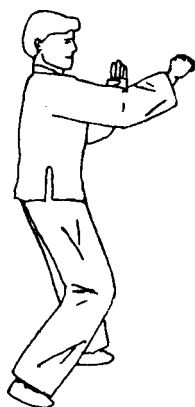
107



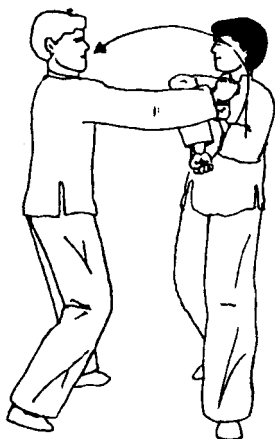
108

Форма 64-65

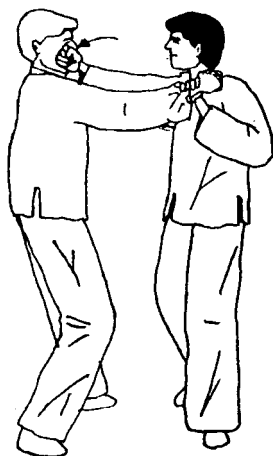
Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 109). Вы, разворачиваясь влево, наносите удар локтем по руке партнера, одновременно другой рукой захватывая руку партнера за запястье (рис. 110). Не останавливаясь, нанесите рубящий удар кулаком в голову (рис. 111). Далее выполните форму на другую сторону.



109



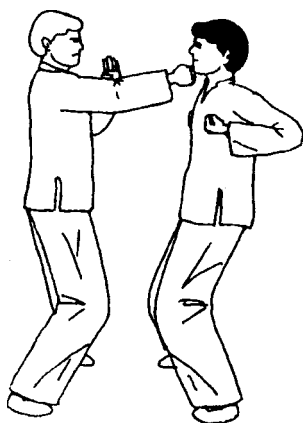
110



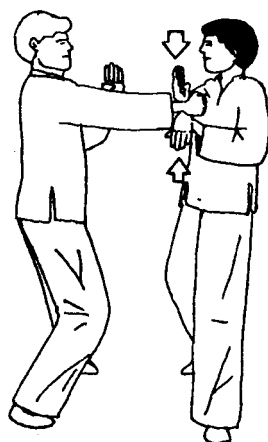
111

Форма 66-67

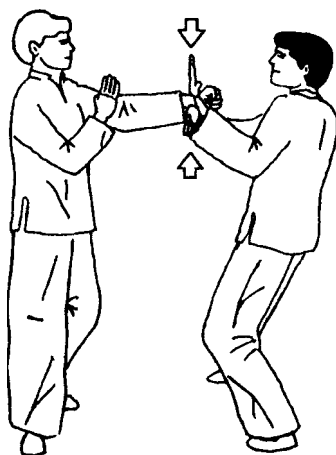
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 112). Вы, разворачиваясь влево, правой рукой выполняете движение Джан Сау, а левой — Фок Сау. Обе руки движутся навстречу друг другу, образуя две соударяющиеся поверхности, между которыми должна находиться рука партнера (рис. 113). Далее выполните форму на другую сторону (рис. 114).



112



113



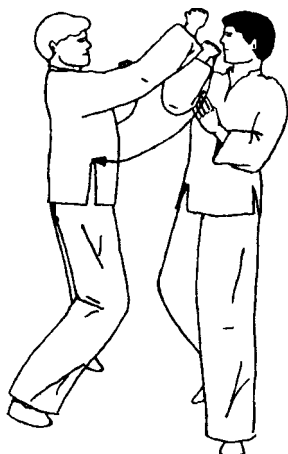
114

Форма 68-69

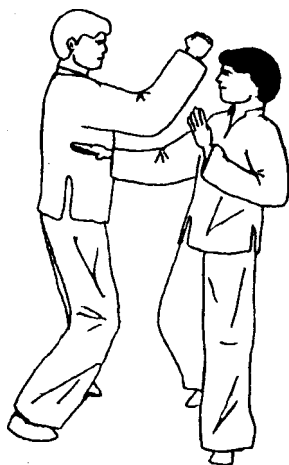
Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 115). Вы, разворачиваясь влево, наносите удар локтем снизу вверх по руке партнера (рис. 116). Не останавливаясь, продолжите контратаку ребром ладони по ребрам (рис. 117). Далее форму выполните на другую сторону.



115



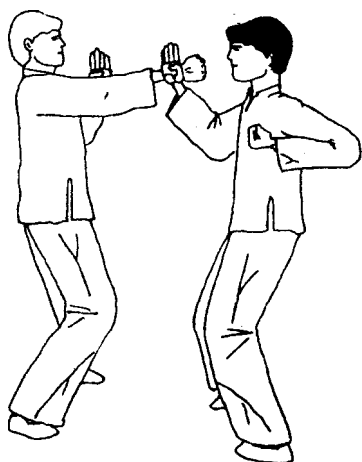
116



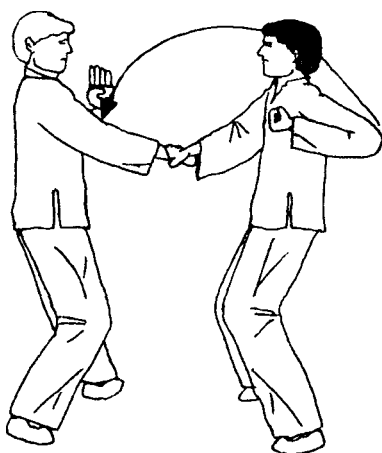
117

Форма 70-71

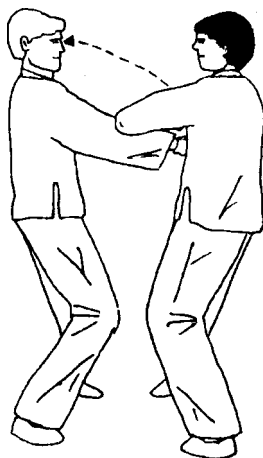
Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы блокируете атаку движением У Сау правой рукой (рис. 118). Захватываете руку партнера движением Лап Сау (рис. 119), и, разворачиваясь вправо, наносите удар левым локтем по локтевому суставу руки партнера (рис. 120). После чего, не останавливаясь, атакуете пальцами глаза партнера. Правая рука продолжает контролировать руку партнера (рис. 121). Форму повторите на другую сторону.



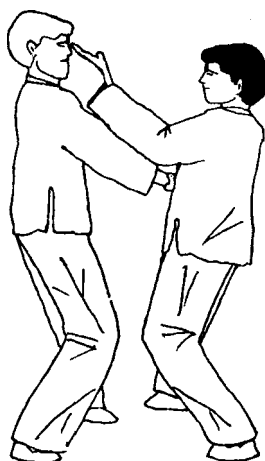
118



119



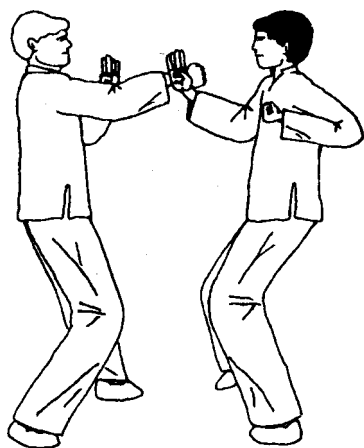
120



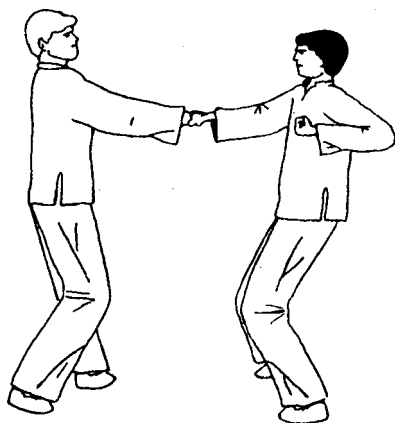
121

Форма 72-73

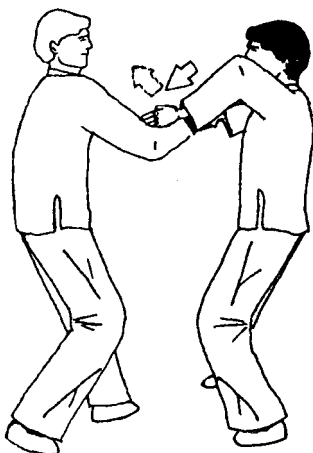
Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы нейтрализуете атаку блоком У Сау (рис. 122). Захватываете руку партнера движением Лап Сау (рис. 123). И, разворачиваясь вправо, левой рукой давите на внутреннюю часть предплечья правой руки партнера (рис. 124). После чего немедленно атакуете пальцами глаза партнера (рис. 125). Далее форма выполняется на другую сторону.



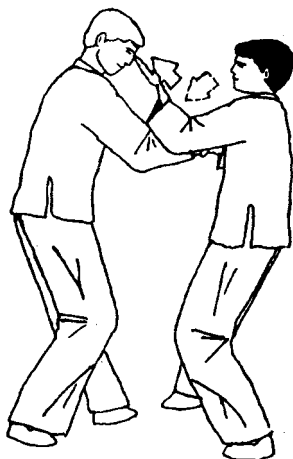
122



123



124



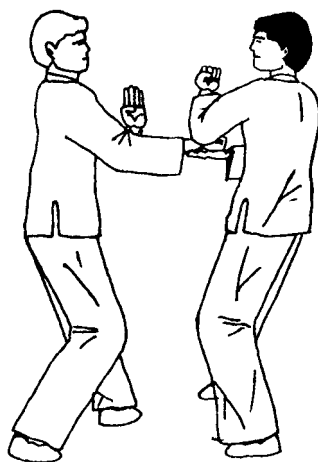
125

Форма 74-75

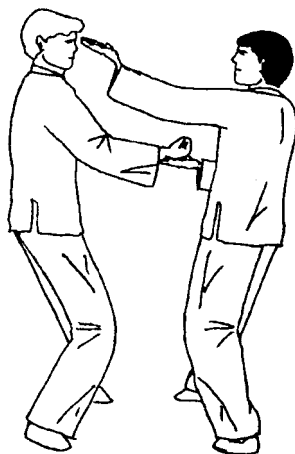
Партнер атакует апперкотом в область солнечного сплетения (рис. 126). Вы, разворачиваясь вправо, наносите левым локтем удар сверху вниз по руке партнера, правая рука с открытой ладонью подводится снизу и играет роль «наковальни» (рис. 127). Не останавливаясь, нанесите удар пальцами в глаза партнера (рис. 128). Повторите форму на другую сторону.



126



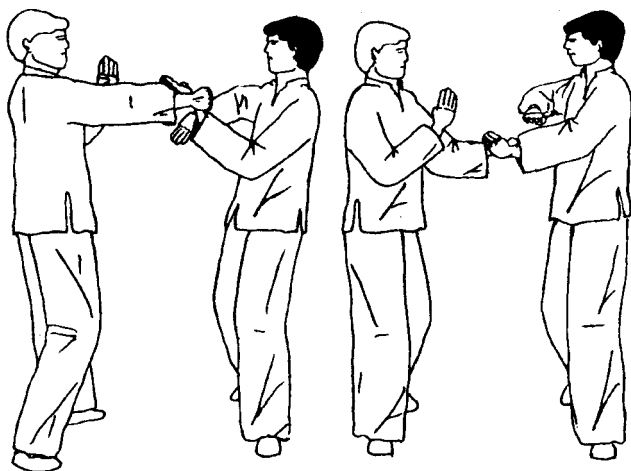
127



128

Форма 76-77

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы блокируете атаку двойным блоком Квун Сау, разворачиваясь влево (рис. 129). Партнер продолжает атаку левой рукой, выполняя «буравящий» удар в область солнечного сплетения. Вы левой рукой блокируете атаку партнера движением Гум Сау (рис. 130) и, не останавливаясь, правой рукой наносите рубящий удар в голову (рис. 131). Форму повторите на другую сторону.



129

130



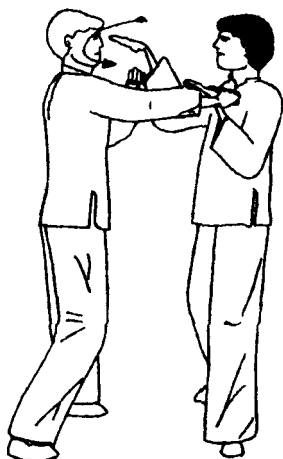
131

Форма 78-79

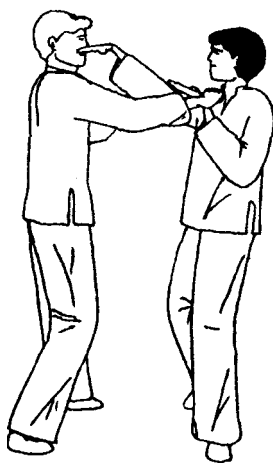
Партнер атакует боковым ударом в голову (рис. 132). Вы, левой рукой, блокируете атаку, выполняя движение Тан Сау, а правой атакуете глаза, выполняя движение рукой справа налево в горизонтальной плоскости (рис. 133). Далее выполните возвратное движение кистью, повторно атакуя глаза партнера (рис. 134, 135). Далее форму выполните на другую сторону.



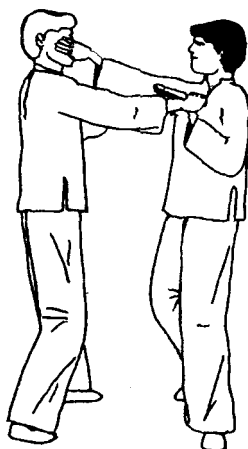
132



133



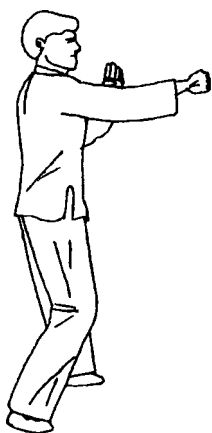
134



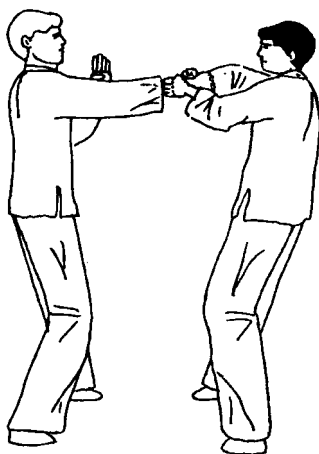
135

Форма 80-81

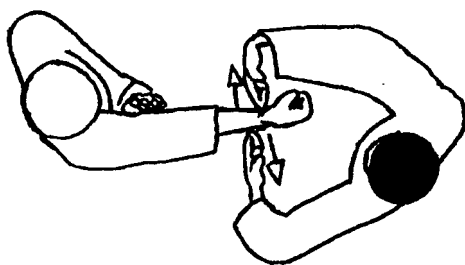
Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 136). Вы, разворачиваясь вправо, наносите двумя руками удар по запястью руки партнера, как показано на рис. 137 и 138. Далее форму повторите на другую сторону.



136



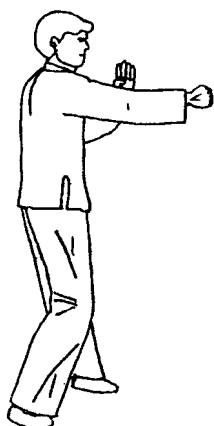
137



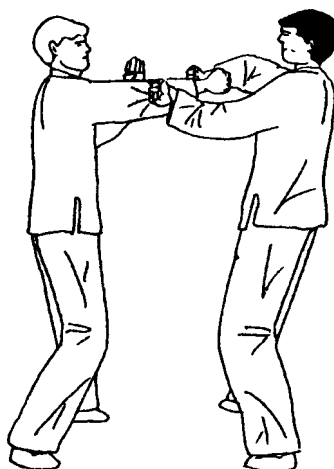
138

Форма 82-83

Партнер атакует прямым ударом в голову (рис. 139). Вы, разворачиваясь вправо, обеими руками наносите боковой удар кулаком по руке партнера. Правая рука атакует область запястья, а левая — область локтевого сустава. В результате создается ситуация, которая в реальности должна привести к травме руки противника (рис. 140). Далее форма выполняется на другую сторону.



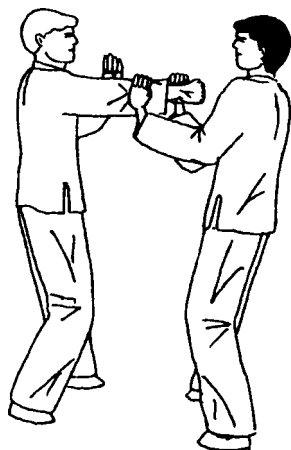
139



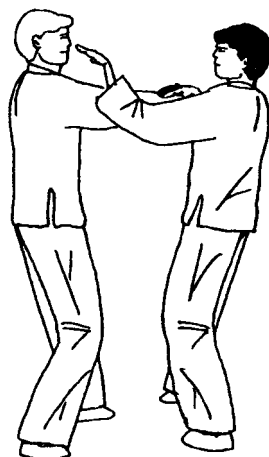
140

Форма 84-85

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы, разворачиваясь вправо, обеими руками наносите удар основанием ладони. Правая рука атакует область запястья, а левая — область локтевого сустава (рис. 141). Не останавливаясь, левой рукой нанесите удар пальцами Бил Сау в глаза (рис. 142). Далее форма повторяется на другую сторону.



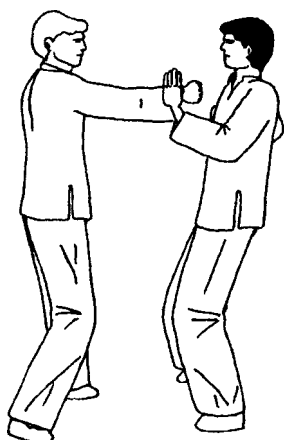
141



142

Форма 86-87

Партнер атакует прямым ударом Ноу Мун Чуй. Вы блокируете атаку движением Пак Сау (рис. 143). Не останавливаясь, развернитесь влево, уведите левой рукой руку партнера с первоначальной траектории, а правой — нанесите Бил Сау в глаза (рис. 144). Повторите форму на другую сторону.



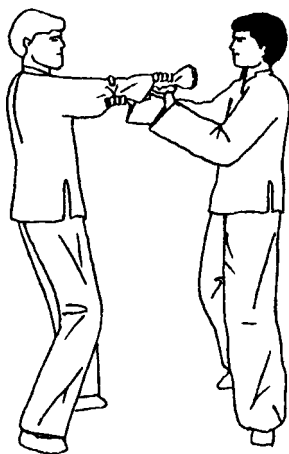
143



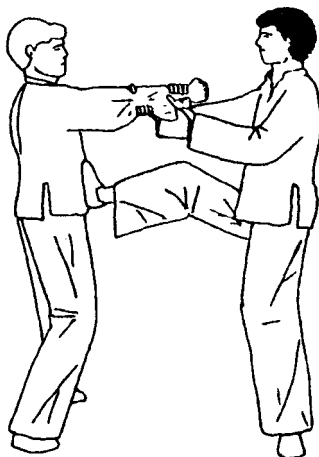
144

Форма 88-89

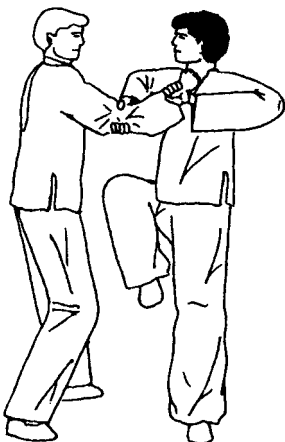
Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы захватываете его руку в области запястья и локтевого сустава (рис. 145). После чего, немедленно наносите удар ногой в область солнечного сплетения (рис. 146). Далее, не отпуская руку противника, нанесите боковой удар ногой в колено партнера. При этом необходимо повернуть руку партнера вдоль оси, осуществляя болевое воздействие (рис. 147, 148). Далее форму повторите на другую сторону.



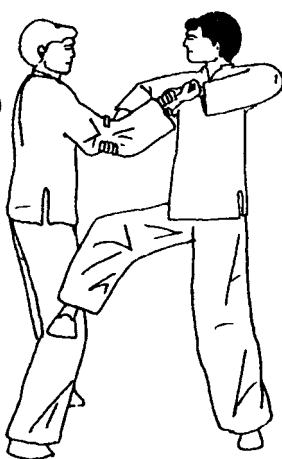
145



146



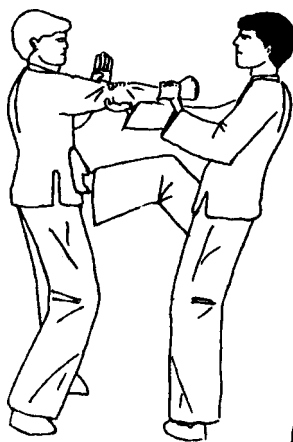
147



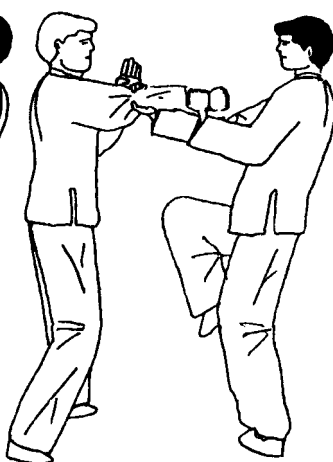
148

Форма 90-91

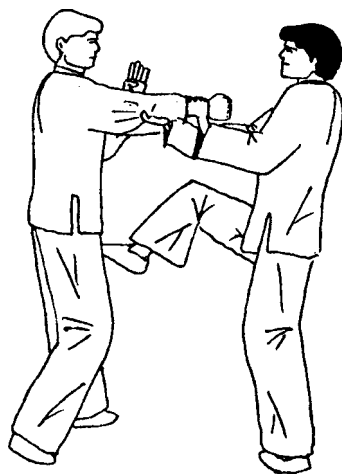
Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы захватываете его руку в двух местах (запястье и локтевой сустав) и наносите прямой удар ногой в солнечное сплетение (рис. 149). После чего немедленно продолжаете атаку ногой в паховую область (рис. 150, 151). Далее форму повторите на другую сторону.



149



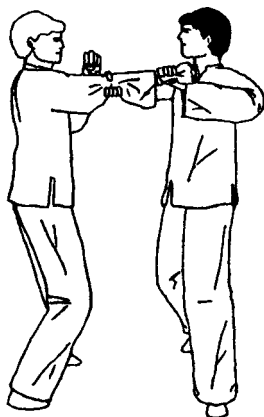
150



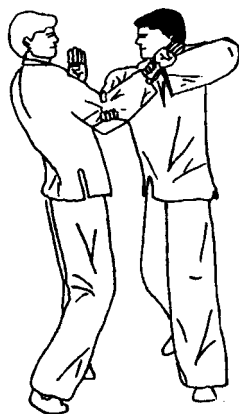
151

Форма 92-93

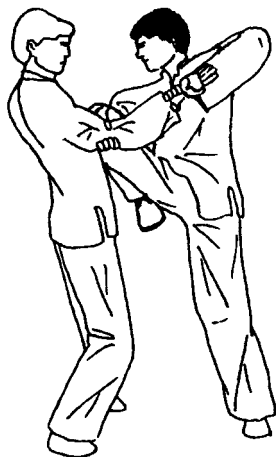
Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы, разворачиваясь влево, захватываете руку партнера в области запястья и локтевого сустава (рис. 152). Не останавливаясь, проверните руку партнера вдоль ее оси, осуществляя болевое воздействие (рис. 153), и нанесите удар правым коленом в ключицу (рис. 154). Далее повторите форму на другую сторону.



152



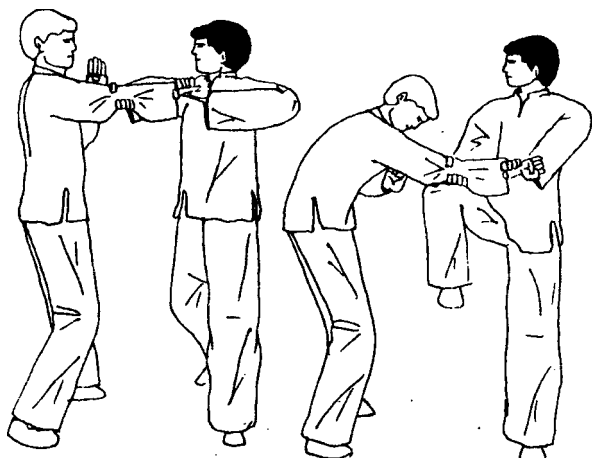
153



154

Форма 94-95

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы, как и в предыдущей форме, захватываете руку партнера (рис. 155). Тянете ее на себя, и одновременно наносите удар коленом в локтевой сустав (рис. 156). Не останавливаясь, нанесите боковой удар ногой в колено партнера (рис. 157). Далее повторите форму на другую сторону.



155

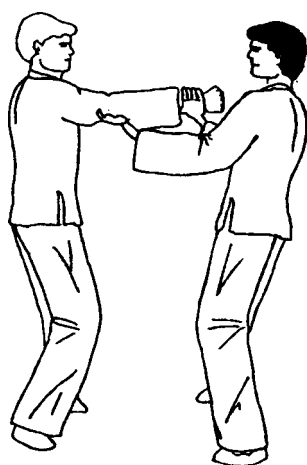
156



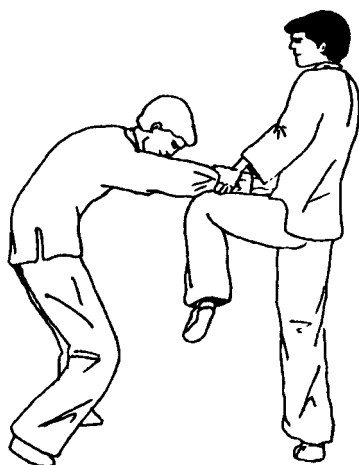
157

Форма 96-97

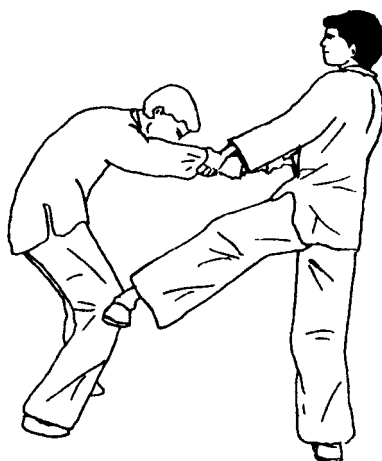
Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы захватываете руку партнера с внешней стороны, как показано на рис. 158. При этом необходимо развернуться вправо. Далее моментально проверните руку партнера вдоль ее оси и потяните на себя и вниз, сопровождая это движение ударом колена левой ноги в область локтевого сустава (рис. 159). Завершите контратаку боковым ударом в колено партнера (рис. 160). Далее выполните форму на другую сторону.



158



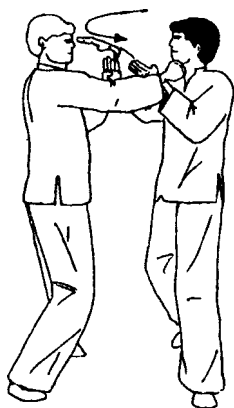
159



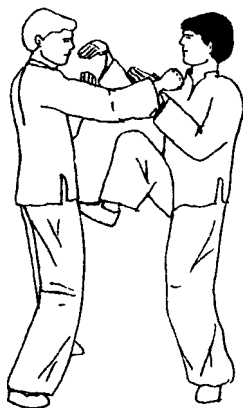
160

Форма 98-99

Партнер атакует боковым ударом в голову. Вы, развернувшись влево, левой рукой выполняете блок Тан Сау, а правой — наносите удар по глазам (рис. 161). Одновременно нанесите удар ногой в паховую область (рис. 162). Далее выполните форму на другую сторону.



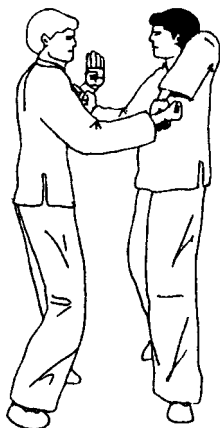
161



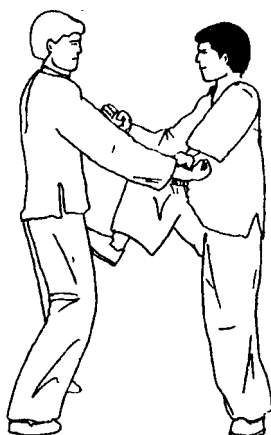
162

Форма 100-101

Партнер атакует «буравящим» ударом область солнечного сплетения. Вы, развернувшись влево, уведите руку партнера с первоначальной траектории своей левой рукой, а правой — одновременно наносите удар пальцами в горло (рис. 163). Действия руками сопровождаются ударом ноги в область паха (рис. 164). Повторите форму на другую сторону.



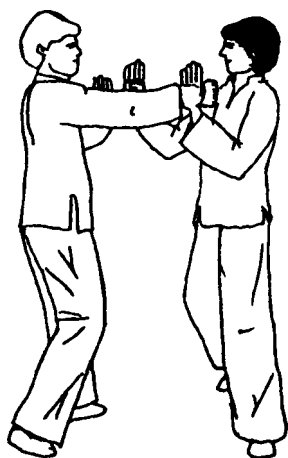
163



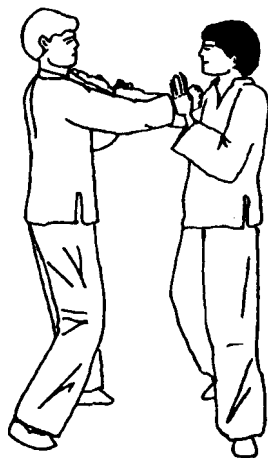
164

Форма 102-103

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы, развернувшись влево, обеими руками выполняете блок Пак Сау, ударяя по руке партнера в области запястья и в области локтевого сустава (рис. 165). После чего моментально правая рука выполняет удар пальцами Бил Сау (рис. 166). Повторите форму на другую сторону.



165



166

Форма 104-105

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы, развернувшись вправо, выполняете двойной блок Квун Сау (рис. 167). Не останавливаясь, захватите руку партнера своей правой рукой и потяните на себя, а левой — нанесите рубящий удар кулаком в голову (рис. 168). Завершите контратаку, ударя коленом в солнечное сплетение, предварительно потянув партнера за плечо или шею на себя (рис. 169). Повторите форму на другую сторону.



167



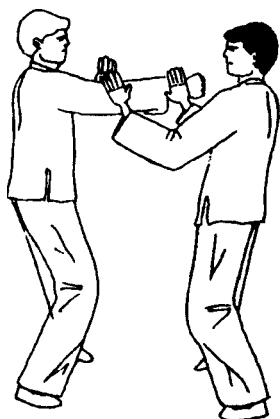
168



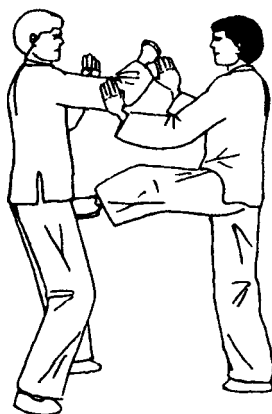
169

Форма 106-107

Партнер атакует прямым ударом в голову. Вы, разворачиваясь вправо, двумя руками сбиваете руку партнера с линии атаки (рис. 170) и одновременно наносите удар ногой в паховую область (рис. 171). Повторите форму на другую сторону.



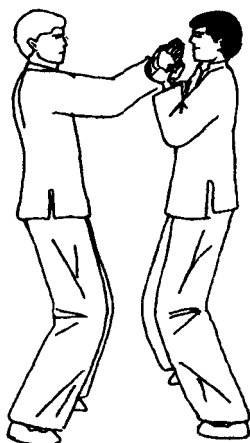
170



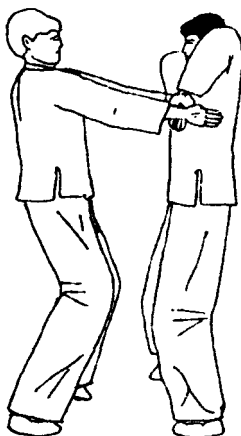
171

Форма 108

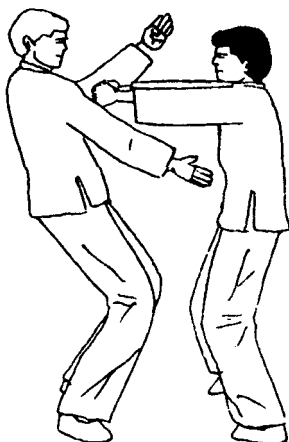
Партнер наносит Бил Сау двумя руками одновременно. Вы отклоняете атаку вверх (рис. 172). Затем разъединяете руки партнера (рис. 173) и наносите обеими руками прямой удар кулаком в грудь партнера. (рис. 174).



172



173



174

На этом комплекс заканчивается. Партнеры принимают исходное положение и, поменявшись ролями, начинают выполнение комплекса сначала.

Дудукчан И., Федоренко А.
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ. Энциклопедия
Книга 3. Парный комплекс
«108 форм»

Сдано и набор 20.04.1995 г. Подписано в печать 03.05.1995 г.
Формат 60х84 1/16. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура
«Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,3. Тираж 900 экз.

Краснокутская городская типография,
г. Краснокутск, ул. Мира, 2.